

Behandlungsmöglichkeiten

Epilepsie! Die Diagnose Epilepsie erschüttert den Patienten, die Familie und das Umfeld des Patienten gleichermaßen. Oft ist die Suche der richtigen Medikamente noch viel erschütternder und ich habe schon viele Menschen getroffen die in dieser Richtung schon sehr viel kämpfen mussten. Gegen das, teilweise jahrelange, ausprobieren der Medikamente können wir nicht viel tun, wohl aber zur Begleitung dieser Zeit und der darauffolgenden.

Viele Patienten haben ein Vorgefühl das sich vor dem Anfall einstellt. Dieses Vorgefühl, auch Aura genannt kann sich durch eine aufsteigende Übelkeit, einen plötzlich wahrgenommenen Geruch, Kribbeln oder andere Eindrücke bemerkbar machen. Eines haben aber alle diese Patienten gemeinsam. Ein Warnsignal das ihnen vor einem Anfall wertvolle Dienste leisten kann.

Ich verspürte vor einem Anfall stets ein unangenehmes Gefühl in der Magengegend, dass langsam aufstieg. Es dauerte eine Zeit lang bis ich merkte dass dieses Gefühl immer vor einem Anfall auftrat doch als ich es wusste hatte ich die Chance dieses Gefühl zu nutzen.

Ich suchte auf schnellstem Wege eine stille Ecke, sagte meiner Begleitung Bescheid oder ich legte mich schleunigst hin, um Verletzungen zu vermeiden.

Irgendwann hörte ich von der Möglichkeit Anfälle im Entstehen kontrollieren zu können. Ist es auch sehr unwahrscheinlich gänzlich ohne Medikamente aus zu kommen, hat mich diese Methode doch sehr interessiert und ich habe den Versuch gewagt.

Ich lernte progressive Muskelrelaxation und bald wurde das ein fester Teil meines Tagesablaufes. Überraschenderweise konnte ich gut 1/3 meiner Anfälle mit dieser Methode kontrollieren, was bei anfänglich bis zu acht Anfällen am Tag ein tolles Ergebnis war. So half mir die Selbstkontrolle durch die Zeit der Medikamentensuche und gab mir das Gefühl selbst etwas tun zu können.

Doch ich hatte noch eine Methode gefunden meine Anfälle zu kontrollieren. Da Stress bei vielen Patienten ein Anfalls Auslöser sein kann, suchte ich einen weiteren Weg um Stress ab zu bauen. Der Zufall kam mir dabei zu Hilfe.

Ich lernte einen Maler kennen der mich ermutigte einfach mal den Pinsel in die Hand zu nehmen. Obwohl ich vor Jahren schon auf Seide und Stoff gemalt hatte, hielt ich mich ganz sicher nicht für talentiert genug um tatsächlich malen zu können. Trotzdem tat ich ihm den Gefallen und war selbst sehr überrascht. Ich war gar nicht mal so schlecht. Und am besten fand ich, dass ich die Zeit beim malen so vergessen konnte dass mir gar nicht mehr bewusst war dass ich Epileptikerin bin.

Im ersten Jahr nach meiner Diagnose habe ich ein Buch geschrieben um mit meinem neuen Leben als Epileptikerin fertig zu werden. Ich habe diesem Leben sprichwörtlich ins Gesicht gelacht und mir selbst damit wieder Luft zum atmen geschaffen. Das war eine weitere Art der Selbstbehandlung, denn die Psyche spielt eine nicht zu unterschätzende Rolle. Und schon ein altes Sprichwort sagt: Humor ist die beste Medizin.

Natürlich bin ich auch häufig gefrustet. Wenn ich morgens aufwache und mein Gesicht ist geschwollen, wenn mich die Menschen auf die braunen Flecken in meinem Gesicht ansprechen, oder die Haut wieder juckt. Das ist der Moment wo mir bewusst wird dass ich durch die Nebenwirkungen der Medikamente einen hohen Preis für meine heutige Anfallsfreiheit zahle.

Dann brauche ich wieder einige Zeit der Besinnung und des Mut sammelns bis ich bereit bin ein weiteres Experiment zu wagen: Ein neues Medikament zu versuchen, denn irgend

eines ist auch bestimmt für mich das richtige!

Anja D. Zeipelt